30 iunie, 2024

- €4.8694
- $3.9660

Cauta...

ACTUAL

- **Indicele UV: Niveluri explicate și cum să te protejezi**
- **Industria suplimentelor vinde iluzii: Institutul Național de Sănătate din Statele Unite - "Multivitaminele**
- **Ceasul de buzunar al lui Theodore Roosevelt se întoarce acasă la 37 de ani după ce a fost furat**
- **Prima lege europeană pentru bunăstarea câinilor și pisicilor: statele membre ar putea fi obligate să resp**
- **Din ciclul "cap avem, minte ce ne mai trebuie". Azi, despre e-factura pentru populație și cum se dezvoltă**
- **Acuzaţii bizare de magie neagră în care sunt implicaţi oficiali de rang înalt din Maldive**
- **Sfinții Petru și Pavel - Rugăciunea care te scapă de blestem și aduce harul lui Dumnezeu în sufletul tău**
- **Legătura directă și nebănuită dintre ovare și creier: Îndepărtarea lor duce la afecțiuni grave ale materie**
- **Anchetele EPPO în pericol: Kövesi atenţionează Austria**
- **Pericol major pentru mega proiectul care va face din România cel mai mare jucător din Europa în dome**

Indicele UV: Niveluri explicate și cum să te protejezi

Postat la: 29.06.2024 | Scris de: ZIUA NEWS

0

Radiația ultravioletă (UV) este emisă de Soare și pătrunde în atmosfera Pământului. Unele radiații UV sunt esențiale pentru bunăstarea noastră, iar razele soarelui oferă căldură și lumină. Dar echilibrul este cheia - expunerea la UV poate provoca, de asemenea, leziuni periculoase ale pielii.

Trebuie să ne controlăm expunerea, spune profesorul Dorothy Bennett, de la St George's, Universitatea din Londra, relatează BBC. UV este benefic, deoarece permite pielii noastre să producă vitamina D esențială. Acest lucru este important pentru funcționarea oaselor, a celulelor sanguine și a sistemului nostru imunitar. „Dar UV este și periculoasă, deoarece fiecare expunere la UV, în special fiecare arsură solară, crește riscul nostru de cancer de piele. „Melanomul, cel mai periculos cancer de piele, este acum al cincilea cel mai frecvent cancer din Marea Britanie, creșterea continuă fiind atribuită băilor de soare", a spus ea.

Radiațiile UV promovează cancerul de piele prin deteriorarea ADN-ului din celulele pielii. De asemenea, a fost asociat cu probleme oculare, inclusiv cu cataracta. Și există tot mai multe dovezi că lumina UV poate reduce capacitatea organismului de a se apăra împotriva anumitor boli. Nivelurile radiațiilor UV variază pe parcursul zilei. Cele mai mari citiri au loc în perioada de patru ore în jurul „amiezii solare", care este atunci când soarele se află în cel mai înalt punct de pe cer - de obicei de la sfârșitul dimineții până la începutul după-amiezii.

Indexul UV (sau UVI) este o măsură internațională standard a radiațiilor ultraviolete. Valorile încep de la zero și pot crește peste 10. Cu cât numărul este mai mare, cu atât este mai mare potențialul de deteriorare a pielii și a ochilor - și cu atât este mai puțin timp pentru ca un rău să apară.

Un tabel cu diferite niveluri de UV într-un bloc violet, roșu, portocaliu și verde cu sfaturi de la Organizația Mondială a Sănătății. Țările apropiate de ecuator pot experimenta niveluri UV foarte ridicate în mijlocul zilei, pe tot parcursul anului. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), Nairobi din Kenya poate avea niveluri UV peste 10 pe tot parcursul anului. Mallorca, în Spania, va atinge în mod normal nouă în iunie și iulie. Dar Insulele Falkland din Atlanticul de Sud nu trec niciodată peste cinci în decembrie și ianuarie (când este vară în emisfera sudică).

Potrivit OMS, este necesară protecție solară suplimentară atunci când nivelurile sunt:

11+ (extrem de mare)

8-10 (foarte mare)

Protecția este necesară atunci când nivelurile sunt:

6-7 (mare)

3-5 (medie)

Nu este necesară protecție atunci când nivelurile sunt:

1-2 (scăzut)

Nu există nicio modalitate sigură sau sănătoasă de a te bronza, spune serviciul național de sănătate al Marii Britanii (NHS). Dacă vrei unul, doctorul Bav Shergill, de la Asociația Britanică a Dermatologilor, spune că cel mai sigur mod de a te bronza este „din sticlă" - folosirea autobronzării. „Când te bronzezi, lumina ultravioletă stimulează celulele pielii tale să producă pigment pentru a încerca să protejeze ADN-ul celulelor pielii - dar această protecție este minimă - echivalentul SP4. „Aceasta nu este deloc prea multă protecție - așa că încă poți arde foarte devreme", avertizează el.

Helen Willetts, de la BBC Weather, spune: „Pielea ta poate arde la fel de repede, indiferent dacă este la 30C sau la 20C. "Nu fi surprins în zilele înnorate. UV va pătrunde în continuare în norii subțiri - așa că, chiar dacă nu crezi că este atât de însorit, poți să arzi în continuare." Cantitatea de UV care ajunge la pielea ta nu este determinată de temperatura zilnică, spune dr. Michaela Hegglin, de la Departamentul de Meteorologie al Universității Reading. „Nivelurile UV într-o zi de sfârșit de aprilie luminoasă și avântată în Marea Britanie va fi aproximativ la fel ca într-o zi caldă și însorită din august".

Expunerea neprotejată la razele UV joacă un rol substanțial în îmbătrânirea pielii - descompunând fibrele de colagen și elastină din pielea sănătoasă. Acest lucru contribuie la formarea ridurilor și a pliurilor slăbite. De asemenea, razele soarelui usucă pielea, făcând-o aspră și piele. Cercetările globale arată că oamenilor le lipsesc adesea părți ale corpului atunci când se pun cu protecție solară, avertizează doctorul Shergill.

„Oamenii uită adesea să includă partea nasului cu ochiul - unde am văzut o mulțime de cancer de piele", spune el. Alte zone includ șanțul din partea laterală a nasului și în obraz, tâmple și partea superioară a pieptului. Ca ghid, adulții ar trebui să urmărească să aplice aproximativ șase până la opt linguriță de protecție solară dacă acoperă întregul corp. Indiferent de culoarea pielii - riscul de afectare a ochilor și de potențiale efecte nocive asupra sistemului imunitar rămâne.

DIN ACEEASI CATEGORIE...

ALBENI CONSULT SPED.
TRANSPORTURI PENTRU ORICE AI NEVOIE

comentarii

Adauga un comentariu

Adauga comentariu

Nume*

Nume

Email*

Email

Comentariu

Comentariu

Trimite

ULTIMA ORA

- **Indicele UV: Niveluri explicate și cum să te protejezi**

  Radiația ultravioletă (UV) este emisă de Soare și pătrunde în atmosfera Pământului. Unele radiații UV sunt esențiale pentru bunăstarea noastră, iar razele soarelui oferă căldură și lumină. Dar echilibrul este cheia - expunerea la UV poate provoca, de asemenea, leziuni periculoase ale pielii.

- **Industria suplimentelor vinde iluzii: Institutul Național de Sănătate din Statele Unite - "Multivitaminele nu vă vor ajuta să trăiți mai mult!"**

  O cercetare nouă efectuată de Institutul Național de Sănătate din Statele Unite (NIH) sugerează că administrarea de multivitamine nu vă va ajuta să trăiți mai mult. Studiul a analizat date din trei studii de amploare care au implicat peste 390 000 de adulți pe parcursul a aproape trei decenii.

- **Ceasul de buzunar al lui Theodore Roosevelt se întoarce acasă la 37 de ani după ce a fost furat**

  La aproape patru decenii după ce a fost furat dintr-un muzeu din Buffalo, New York, un ceas de buzunar purtat de cel de-al 26-lea președinte, Theodore „Teddy" Roosevelt, a fost returnat la casa familiei sale din Long Island, au declarat oficialii citați de NBC News.

- **Prima lege europeană pentru bunăstarea câinilor și pisicilor: statele membre ar putea fi obligate să respecte 'standarde minime' pentru animalele de companie**

  Ambasadorii statelor membre ale Uniunii Europene au convenit miercuri asupra mandatului lor pentru a negocia ulterior cu Parlamentul European versiunea finală a unei legi care are ca scop îmbunătățirea bunăstării câinilor și pisicilor și care stabilește pentru prima dată standarde minime la nivelul UE.

- **Din ciclul "cap avem, minte ce ne mai trebuie". Azi, despre e-factura pentru populație și cum se dezvoltă "big brother" pe teritoriul României**

  Autoritățile par decise să complice lucrurile, doar așa, "de amorul artei"! Sau pentru "o mai bună cunoaștere" a românilor, ceea ce aduce cu un "big brother" la nivel național. Altminteri, nu înțelegem de ce se introduce e-factura în relația dintre firme și populație!

DIN CATEGORIE

- TOP CITITE
- TOP COMENTATE

- 1.Telefonul tău mobil înregistrează tot. Metode prin care poți bloca acest fapt!
- 2.Grupul Bilderberg s-a întâlnit în acest weekend. S-a stabilit ca Rutte sa preia NATO, Ursula sa rămână la UE si Brende la Davos. Iohannis n-a fost pe listă!
- 3.Profetia incredibilă a Prințesei Diana despre Regina Camilla care s-a adeverit
- 4.Alimentul-minune care luptă împotriva cancerului. Nutriționist: Vă garantez că la cel puțin 50% cancerele ar fi mai mici sau deloc!
- 5.Negocieri dure în SUA, după ce România a cedat un Sistem Patriot Ucrainei: Ar putea urma investiții surpriză
- 6.L-au facut din vorbe pe Klaus Schwab: Celebrii farseori ruși au aflat cum vrea sa imparta Ucraina dupa modelul celor doua Coreei
- 7.Românii care lucrează în străinătate, nevoiți să depună un document la ANAF. Cei care nu prezintă actul pot avea mari probleme
- 8.Lui Joe Biden i s-au defectat circuitele. Liderul de la Casa Albă a împietrit în direct ca un robot scos din functiune VIDEO
- 9.Un doctor celebru avertizează că elitele globale plănuiesc să înlocuiască în secret vaccinurile tradiționale cu cele bazate pe ARNm VIDEO
- 10.Care ar fi cauza morților subite din Grecia: Ce se întâmplă, de fapt, cu turiștii care mor

- Ramai conectat
  - Facebook
  - Twitter
  - RSS Feed
- Informatii
  - Contact
- Versiunea mobile
  - Versiunea mobile Romana
- Newsletter

  Introduceti emailul dvs. mai jos pentru a primi ultimele stiri de pe site-ul ZiuaNews.ro

  adresa e-mail